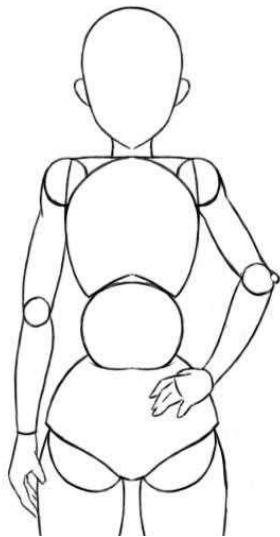


# Comment faire certains exercices de renforcement musculaire du dos et notamment comment **tenir cette position bras tendu et jambe opposée tendue** avec un bras limité en flexion/extension ?



Impossibilité de tendre le bras gauche

et par conséquent

de réaliser cet exercice en appui du côté handicapé



L'idée : réaliser une mini canne axillaire pour assurer l'équilibre du côté handicapé



En attendant de trouver un tube en aluminium à recycler (vieux bâton de marche, ou canne anglaise, ou canne de marche) fabrication d'un prototype à partir d'une tige de bambou coupée à la longueur du bras.



3 autres morceaux d'environ 15 cm sont assemblés avec de la ficelle et fixés avec une vis à une des extrémités pour créer le support axillaire, qui recevra une mousse épaisse pour assurer le confort.



A l'autre extrémité, pour assurer la stabilité, ajout d'une rondelle de bâton de randonnée.





Béatrice Boily

mini canne axillaire pour le renforcement musculaire

L'usage de la seule canne n'assurant pas suffisamment de stabilité et trop de poids portant au niveau de l'aisselle je tiens avec la main gauche une poignée pour faire des pompes (achetée chez Décathlon).



Pour renforcer la stabilité de la canne axillaire et de la poignée un morceau de tapis antidérapant pour fond de tiroir est posé sur le sol ou le tapis de gymnastique.



Pour le confort du support au niveau axillaire j'ai ajouté un peu de mousse protégée dans un tissu.

## Le « kit »





